



**OM EKSPERTEN:**  
Ebbe Lavendt er sundheds- og ernæringspsykolog hos Center for Psyke & Psykologi

# LAD OP I NATUREN

Der er ikke blot et tilfælde, hvis du har oplevet, at en dårlig dag er vendt til det bedre efter en gåtur i skoven eller langs stranden. Naturen har en positiv indvirkning på os og kan give mere energi og overskud, fortæller sundhedspsykolog Ebbe Lavendt. Læs med her og få inspiration til, hvordan du klemmer flere gode øjeblikke i det fri ind i hverdagen.

**D**uften af frisk luft, den afslappende lyd af vind gennem træerne eller synet af en smuk, klar stjernehimmel. Naturen er det ideelle rum til nærvær og fordybelse – både på egen hånd og sammen med familien. Alligevel kan mange af os nikke genkendende til, at sofaen bliver endestationen på de fleste hverdagsaftener, fordi overskuddet til andet er minimalt. Men er dagligdagen netop travl og udmattende, er der ekstra god grund til at prioritere de små øjeblikke udendørs. De kan nemlig have stor betydning for både vores humør og helbred.

”Forskning viser, at en gåtur i skoven kan mindske kortisolniveauet, mindske aktiviteten i det sympatiske nervesystem og sænke pulsen. Dine sanser aktiveres og blodtrykket falder, hvilket er et tegn på, at du bliver mindre stresset. Naturen er også god imod depression. Den får os til at føle, at vi hører til og blive mere positive”, siger Ebbe Lavendt. ”Men hvis krop og psyke hænger sammen, hvad sker der så med humøret, når vi begynder at være mere indendørs, sidde stille og kigge på skærme i stedet for at være ude og bevæge os som tidligere generationer? Så vil vi se stigninger i tallene for stress, angst og depression, og det er lige netop tilfældet.”

## LIDT ER OGSÅ GODT

Den gode nyhed er, at du ikke nødvendigvis behøver at lægge hverdagen fuldstændig om for at kunne høste af de positive effekter, naturen kan give. Selv korte stunder i grønne omgivelser kan gøre en forskel. ”Vær opmærksom på, at det hele betyder noget – selv en potteplante

i vinduet. En gåtur på en time giver selvfølgelig mere end 10 minutter udendørs i frokostpausen, men alt tæller med. Kan du af en eller anden grund ikke komme ud, så sørg for at lufte ud, nyde solen, når den er fremme og at have planter i hjemmet og billeder af natur.”

”Blot det at kigge på landskaber med naturlige former gør, at mennesker kommer sig 60 % bedre oven på en stressreaktion, og kigger du fx på din mobiltelefon, mens dine børn leger på legepladsen, slapper du ikke af på samme måde, som hvis du lod den ligge i lommen.”

## NATUREN SOM VITAMINPILLE

Er din tid knap i løbet af ugen, kan det være en idé at gentænke nogle af de ting, du allerede gør i forvejen – frem for at skulle gøre plads til nye. Det kan være alt lige fra arbejdsrutiner til turen hjem fra arbejde.

”I stedet for at tage den korteste tur hjem fra kontoret, kan du måske vælge den grønne. Du kan også trække havegrillen frem i stedet for at lave mad indendørs eller invitere weekendgæsterne på en gåtur i stedet for hjem til dig. Dyrker du motion, så gør det udendørs – eventuelt sammen med dine børn. De har også godt af at komme ud og bevæge sig. Tænk på naturen som en form for vitaminpille, både de og du vil have godt af at få.”

”Samtidig er det fedt at komme ud at opleve noget. Det bringer dig væk fra hverdagens støj, forurening og mere i kontakt med dine sanser. Gør det gerne sammen med andre – så er det nemmere at komme afsted og sjovere at være ude.”



## 3 idéer til mere udendørstid



### Tag et skovbad

Det japanske fænomen skovbadning, eller 'shinrin yoku', opstod allerede i 80'erne og går i sin enkelthed ud på at tage lydene, lyset og duftene ind, når man går tur i skoven. Med andre ord: at bade i naturens sanseindtryk. Tag Grand Cru To Go med under armen, og sæt kursen mod et grønt område, hvor du kan sidde eller ligge og nyde roen og din yndlingskaffe. Formålet er ikke at motionere – men blot at være tilstede i naturen.



**GRAND CRU TO GO FÅS I:**  
Termokrus, 250 kr.  
To go-kop, 170 kr.  
Termoflaske, 300 kr.  
Drikkeflaske, 170.

**GRAND CRU:**  
Termokande med hank, 500 kr.



### Kig efter stjernesked

Der er noget magisk over at se et stjernesked suse over himlen og forsvinde ud i mørket på et splitsekund, og du kan sagtens være heldig at opleve det på en helt almindelig aften. Hold øje med stjerneskedskalenderen [planetarium.dk](http://planetarium.dk), der viser, hvilke datoer i løbet af året chancerne er størst, og brug en time eller to efter aftensmaden på et tæppe med udsigt mod himlen og det lune skær fra en hyggelig Soft Spot Solar som selskab. Lampen kan lyse i op til 15 timer i streg, så du er sikker på, den holder hele natten.



**GRAND CRU TAKE:**  
Kagetallerken, to stk. 130 kr. Middagstallerken, to stk. 150 kr. Krus, to stk. 100 kr. Skål, to stk. 130 kr. Dyb tallerken, to stk. 150 kr.



### Hjemmebio under åben himmel

Om sommeren bliver haven et ekstra rum i boligen, og med få forberedelser kan den også blive den perfekte setting til en filmaften i vaskeægte Grease-stil. Find et hjørne med læ, gør det komfortabelt med bløde siddepladser, og dæk op til en skøn aften med det flotte Grand Cru Take-stel, som kan stables, og derfor er nemt at have med. Slå et hvidt lagen over tørresnoren som lærred, og brug en projektor som filmviser. Bare det at rykke fra sofaen til græsplænen, kan gøre aftenen til en oplevelse, I garanteret vil huske tilbage, når ugen er omme.



**SOFT SPOT SOLAR:**  
Findes i tre størrelser  
600 kr., 1000 kr., 1500 kr.